

いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しくする・人に親切にする
 ・当たり前前の事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる 9

Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23 秋分の日	24
28	29	30	

Zowie's Room

いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しくする・人に親切にする
 ・当たり前前の事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる 8

Thu	Fri	Sat	Sun
3	4	5	6
10	11 山の日	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			

Zowie's Room

いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しくする・人に親切にする
 ・当たり前前の事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる 11

Thu	Fri	Sat	Sun
2	3 文化の日	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23 勤労感謝の日	24	25	26
30			

Zowie's Room

いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しくする・人に親切にする
 ・当たり前前の事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる 10

Thu	Fri	Sat	Sun
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

Zowie's Room